



# LE FARNIENTE C'EST BON POUR LA SANTÉ

Dans notre société, il est souvent mal vu de ne rien faire. Pourtant, une dose d'oisiveté, un soupçon d'insouciance et un zeste de farniente permettent de se ressourcer physiquement et moralement, de retrouver énergie et créativité.

Alors on n'hésite plus à buller pour renouer avec cette légèreté qui nous fait tant de bien.



Avant de partir au travail à vélo, mon père nous embrassait en disant : "Profitez de votre liberté, les enfants !" À l'époque, je ne comprenais pas vraiment ce qu'il entendait par là. Je vois mieux à présent. Nous, les enfants, nagions dans un océan de temps, nous nous laissions porter, libres, oisifs et insoucians. Voilà ce qu'il nous souhaitait de tout son cœur. Cette forme de farniente – de l'italien *fare* (faire) et *niente* (rien) – a atteint son paroxysme à la fac, au début des années 1990. J'avais beau être studieuse, je me souviens cependant que je me prélassais des heures durant au parc, discutant avec mes copains. Nous passions des après-midi entiers à faire des ricochets sur un petit étang. Nous lisions et prenions le soleil à la plage. Et nos balades à vélo ressemblaient fort à des courses de lenteur. Garder l'équilibre à si petite vitesse tenait du miracle. Les étés semblaient sans fin. Les jours se succédaient et le temps paraissait en quelque sorte sans importance. En tout cas, nous n'avions jamais l'impression d'en manquer. Rien ne nous oppressait : nous étions merveilleusement légers. Cette ambiance plutôt nonchalante me rappelle les textes de Nescio, un écrivain néerlandais du début du XX<sup>e</sup> siècle, et ses personnages qui s'attachent avec un zèle exemplaire à ne rien faire. Dans une lettre à son épouse, l'auteur décrit en 1908 un épisode de douce paresse : un séjour de deux semaines au bord de la mer du Nord qui ne l'enthousiasmait pas vraiment jusqu'à ce qu'il commence à s'intéresser à la vie quotidienne dans le petit port voisin de Veere.

S'abandonnant au rythme des marées, il s'était mis à observer les allées et venues des bateaux, à accompagner les pêcheurs en mer. Assis des heures durant en haut du clocher de l'église, il avait perdu la notion de l'espace et du temps : "Je fais toujours la même chose, comme l'eau. Les vagues roulent les unes sur les autres et disparaissent. C'est ainsi que je vis ici. Le flux du temps est tout au plus interrompu par les repas et on va se coucher quand il fait nuit."

**LES MOTS MAGIQUES: MOINS ET PLUS PETIT**

Bien sûr, les choses sont différentes quand on est enfant ou adolescent. On vit au jour le jour, l'oisiveté est chose normale, et personne ne s'en étonne ou ne s'en offusque. Mais à l'âge adulte, la pression sociale rend le farniente beaucoup plus difficile, nous explique la psychologue du travail Patty van Ziel : "Nous suivons tous une liste de règles non écrites. Qu'est-ce qui se fait ? Qu'est-ce qui est normal ? Nous sommes tous si occupés à obéir à des normes sociales que ne rien faire n'est même plus une option. Une carrière, une voiture, une belle maison et partir deux ou trois fois en vacances par an, voilà ce qui semble important. Nous devrions peut-être nous demander plus souvent si c'est vraiment ce qu'il nous faut." Peut-être associons-nous trop facilement le farniente à la paresse, un terme qui, à nos yeux, a une connotation profondément négative. "Allez, maintenant, faites quelque chose", soupirait ma mère quand nous traînions sur le canapé un peu trop longtemps à son goût. Pour se rendre ➔

"LE SECRET, C'EST DE PLACER LA BARRE UN PEU MOINS HAUT : NOUS NE POUVONS PAS TOUT SAVOIR, NI NOUS INFORMER SUR TOUT"

## TOUT DOUCEMENT

Quelques astuces pour faire le vide dans sa tête et retrouver le calme :

- \* Arrêtez-vous, respirez et prenez conscience de toutes les sensations qui vous traversent. Si vous percevez des tensions, relâchez-les en expirant profondément.
- \* Flânez. Allez vous promener où vous avez envie, à votre rythme et aussi longtemps qu'il vous plaira. Ce n'est pas la destination qui compte, c'est le chemin.
- \* Rencontrez des gens. Allez danser ou chanter. Cuisinez avec vos amis.
- \* Faites de la place pour les sensations agréables et observez leurs effets.
- \* Gardez toujours à l'esprit ce qui vous procure du bien-être. Recherchez de façon consciente les activités et les personnes qui vous transmettent un sentiment de légèreté et de sécurité.
- \* Soyez amical envers vous-même et les autres.
- \* Identifiez les situations de stress et apprenez à les gérer autrement.
- \* Faites régulièrement du sport, de façon détendue et sans rechercher la performance.
- \* Ne vous pressez pas. Faites comme la tortue : partez à point. Essayez de ne pas penser sans cesse aux délais et aux rendez-vous.
- \* Une fois de temps en temps, bannissez pendant tout une journée les médias : télévision, radio, téléphone, ordinateur... Concentrez-vous uniquement sur vos sensations.

la vie un peu plus facile, Patty van Ziel combine deux mots-clés : “moins” et “plus petit”. “Notre monde est devenu si vaste. Nous voulons tout savoir. Et de fait nous savons beaucoup de choses. Je crois que le secret, c'est de placer la barre un peu moins haut. Nous ne pouvons pas tout savoir, ni nous informer sur tout. Nous pouvons trouver du temps pour ne rien faire, il suffit de réduire nos exigences matérielles et d'accorder moins d'attention aux contacts sociaux qui ne nous tiennent pas à cœur. Et ne rien faire, voire s'ennuyer, c'est le meilleur moyen pour faire naître de nouvelles idées.” L'été est sans doute la période idéale pour mettre en pratique cette théorie du “moins” et du “plus petit”. Supposons que vous partiez en vacances en Normandie. De retour au travail, on vous demandera à coup sûr si vous avez visité le Mont Saint-Michel, vu la tapisserie de Bayeux, Rouen, Honfleur, les planches à Deauville ? La pression sociale est grande, et on a tous envie d'avoir quelque chose d'intéressant à raconter. Je trouve important de se demander chaque jour pourquoi nous faisons ce que nous faisons. Nous n'avons qu'une vie. Si je décide d'aller visiter le Mont-Saint-Michel, il serait bon que je me demande auparavant si je le fais parce que cela me fait plaisir. Si c'est le cas, alors c'est bon. Mais si je le fais dans le but d'avoir quelque chose à raconter à mon retour, mieux vaut laisser tomber. Il est capital de rester critiques et de nous demander quelles sont les raisons derrière nos intentions.

### UN FRAGILE ÉQUILIBRE

L'autre chose qui nous empêche souvent de passer, c'est que nous

sommes trop stricts avec nous-mêmes. Notre voix intérieure nous tyrannise en permanence : “Comment ? Tu rêvasses au soleil alors qu'il y a une pleine panier à linge à étendre ? Tu comptes te vautrer sur le canapé avec un bouquin alors que tu viens juste d'envoyer les enfants jouer dehors ? Pourquoi ne t'occupes-tu pas d'eux plutôt ?” Cette voix nous empêche souvent de prendre notre temps, de respirer, je l'appelle volontiers “la rabat-joie intérieure”. Selon Helen Heinemann, pédagogue et directrice de l'Institut de prévention du burn-out de Hambourg, on peut effectivement toujours faire mieux. “Notre société reconnaît et apprécie les efforts déployés pour exceller. Le travail passe avant l'amusement”, dit-elle. Ces règles strictes que nous nous imposons trouvent leur origine, nous explique-t-elle, dans notre histoire personnelle et notre éducation – des parents exigeants, une volonté de performance –, mais notre cursus scolaire et notre carrière ont également une influence. “Dans mes cours, je reçois souvent des personnes instruites qui ont eu une enfance heureuse. Beaucoup aspirent simplement à la performance, ils veulent bien faire les choses. Au travail, ces gens pleins de zèle reçoivent des félicitations pour leurs efforts. Beaucoup travaillent trop et n'ont plus vraiment conscience d'eux-mêmes.” Surestimer la performance conduit beaucoup de personnes au bord de l'épuisement. C'est pourquoi il est important d'observer les effets physiques de nos émotions et de voir comment nous les réglons. D'un côté, la production d'hormones

du stress, qui se déclenche quand on est actif, sert d'alarme. Et de l'autre, le mode détente, qui fonctionne lorsque nous n'avons pas de contraintes, quand le danger est passé. Au temps de nos lointains ancêtres, le mode alerte se mettait en marche à la chasse ou quand on se trouvait brusquement face à une menace. Une fois de retour à la caverne, en sécurité, le corps pouvait se relâcher et passer en mode détente. Si, au quotidien, notre système d'alerte est activé en permanence, si l'on néglige de plus en plus la détente, l'équilibre est rompu. Nos réactions sont alors exacerbées, on tire sur la corde, jusqu'à l'épuisement. “Pour retrouver l'harmonie, il faut prendre conscience que cet équilibre est fragile. Nous avons facilement tendance à rester en mode alerte. Mais les deux phases sont utiles. Souvent, les gens qui sont dans la performance – et qui aiment ça – ont du mal à apprécier la compagnie des autres, ils ont le sentiment de gâcher leur temps en faisant des choses distrayantes ou en pratiquant un loisir. Pourtant, c'est dans les moments de détente que nos réserves d'énergie font le plein. Et ça, c'est aussi bon pour le moral que pour le corps”, explique Helen Heinemann.

### BAYER AUX CORNEILLES

Entre le travail, les transports, la maison et les enfants, nous avons de plus en plus l'impression de ne jamais avoir le temps de ne rien faire. Chaque instant de la journée est attribué à ses activités. Nous n'avons plus le temps de réfléchir à ce qu'il y a en dehors du quotidien, à ce qui est possible, à ce qui nous semble important, à ce que l'on aimerait faire de notre vie.



Il faudrait pour cela prendre le temps de musarder, de bayer aux corneilles. De bien jolies expressions, n'est-ce pas, pour dire qu'on ne fait rien ? Malheureusement, c'est souvent plus facile à dire qu'à faire. Qui ne s'est jamais entendu dire par des gens bien intentionnés des phrases comme “Pourquoi ne poses-tu pas ton après-midi pour aller prendre le soleil à une terrasse ? Il faut que tu t'occupes de toi.” À chaque fois, je me demande si ceux qui me donnent ce genre de conseils les mettent en pratique eux-mêmes. Je suis persuadée que non. Et quand j'applique une de ces suggestions, je me sens mal à l'aise. Je suis inquiète, n'arrive pas à apprécier l'instant, j'ai des remords. Mais pourquoi donc ? Helen Heinemann explique : “Être en permanence dans l'action est gratifiant. Notre taux d'hormones du stress est très haut, ce sont elles qui nous poussent toujours plus loin. Cette sensation nous est ainsi très familière. Et quand on s'arrête, on a oublié que ne rien faire peut être agréable. Au contraire, même. On se sent souvent mal à l'aise, perdu, et on en

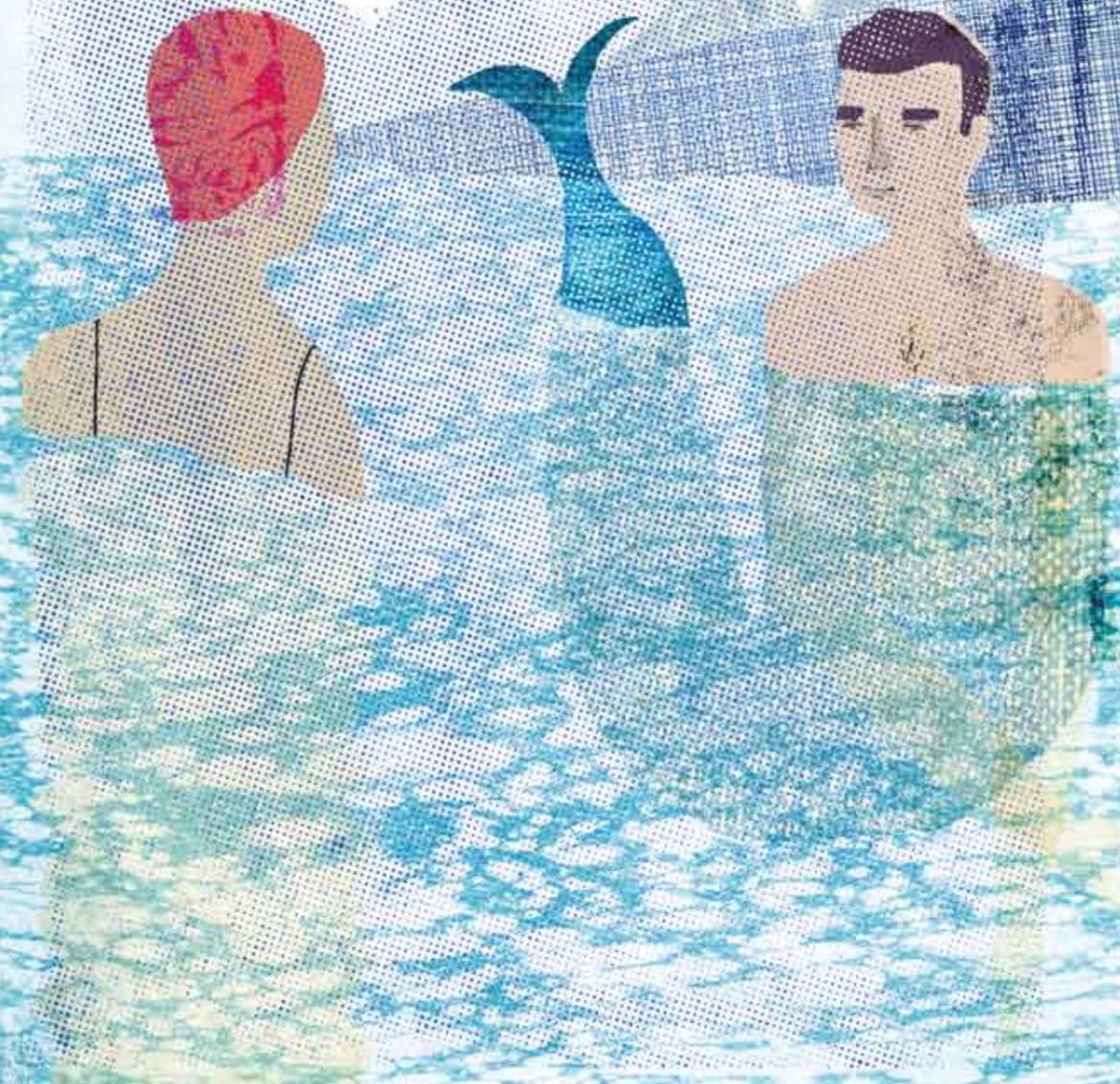
## "IL FAUT PASSER EN DOUCEUR DU STRESS TOTAL À UNE AGRÉABLE OISIVETÉ"

vient à penser que mieux vaut continuer comme avant, ce qui est une erreur. Il est très important de se détendre.” Dans ses cours, Helen Heinemann montre aux participants une façon très simple de revenir en mode détente. “Il faut passer en douceur du stress total à une agréable oisiveté”, dit-elle. Toutes les activités qui font plaisir et qui n'ont rien à voir avec le travail peuvent servir de passerelle. Jouer du piano ou danser, par exemple. Ainsi que tout ce qui crée des contacts humains. Papoter avec une copine, chanter dans une chorale, aller à un café tricot. C'est en incluant de tels éléments dans notre quotidien que nous entraînons notre mode détente pour arriver finalement à nous plonger entièrement dans une douce oisiveté. ➔



"JE FLÂNE, J'INVITE MON ÂME À  
 LA FLÂNERIE. FLÂNANT, M'INCLINE  
 SUR LA JEUNE HERBE D'ÉTÉ QUE  
 J'OBSERVE À LOISIR"

- WALT WHITMAN (1819-1892), extrait du recueil  
*Feuilles d'herbe*, traduction de Jacques Darras, Gallimard.





## LECTURES POUR PARESSER

- \* Entre plaidoyer et guide pratique, cet ouvrage nous incite à flâner, rêver, observer, profiter de l'instant. "Du bon usage de la lenteur", de Pierre Sansot, Rivages poche, 7,65 €.
- \* Un recueil de nouvelles dépeignant des personnages aux allures d'antihéros avec pour décors les cafés d'Amsterdam, les paysages de la mer du Nord, les polders et les canaux sous les couchers de soleil. "Le Pique-assiette et autres récits", de Nescio, Gallimard, 17,25 €.
- \* Alitée, l'auteure trouve un escargot dans un pot de fleurs. Intriguée et bientôt passionnée, elle va observer longuement le petit animal et apprendre de lui le sens de la lenteur, la patience et l'obstination. "Les Nuits mouvementées de l'escargot sauvage", d'Elisabeth Tova Bailey, Autrement Littératures, 16 €.

J'ai retrouvé l'agréable sensation d'insouciance de mes jeunes années lors d'une promenade. Hippocrate disait déjà que marcher est le meilleur remède. Cela détend tout en procurant de l'énergie. Et laisse le champ libre aux pensées optimistes jusque-là enfermées. Et puis, il n'y a rien de mal à travailler dur, à condition de ne pas faire que cela. Tout l'art consiste à s'autoriser chaque jour un peu plus de farniente. À apprendre à dire non dès que l'on a le sentiment que les tâches quotidiennes sont remplies plutôt que de se plier à la pression extérieure. Ainsi, en ce qui concerne le ménage, on peut très bien être un peu moins perfectionniste. Essayer d'être un peu moins exigeant, rester tranquille, accepter le désordre.

## APPRENDRE L'INDULGENCE

Pour y arriver, nous devons toutefois être plus indulgent avec nous-même. L'autocompassion fait partie de la solution. L'Américaine Kristin Neff a montré dans ses études que cela nous protège d'une autocritique trop appuyée. "Il ne reste souvent que peu de place pour la sollicitude envers

nous-même lorsqu'on est très tendu ou en permanence en mode alerte. Quand on est plus détendu, on fait en général preuve de davantage d'empathie, envers soi-même comme envers les autres", dit Helen Heinemann. C'est quelque chose dont on prend de plus en plus la mesure. Les cours de pleine conscience sont en vogue, cette technique de méditation nous aide à avoir une meilleure vision de ce qui se passe en nous, moralement et physiquement. L'important, c'est de prendre en compte nos capacités mentales pour être capable de remarquer à temps les signes de stress, afin d'aborder les périodes de détente en pleine conscience. Supposons que nous considérions nos loisirs comme une prescription médicale, comme quelque chose d'indispensable pour maintenir notre équilibre physique et mental. Alors nous réussirons peut-être à rester plus souvent sur le canapé, à lire un livre ou à nous consacrer à d'autres loisirs bénéfiques, bref, à voir l'oisiveté comme une nécessité. Et si cela ne marche pas, on peut aussi chercher un petit coin au bord de l'eau – sur un petit port, près d'un étang, ou à défaut à la piscine – mettre un casque et écouter l'inimitable Otis Redding. Il y a de fortes chances que sa chanson *The Dock of the Bay* nous aide à franchir le pas :

*Sitting in the morning sun  
I'll be sitting when the evening comes  
Watching the ships roll in  
Then I watch them roll away again, yeah*

*I'm sitting on the dock of the bay  
Watching the tide roll away  
Just sitting on the dock of the bay  
Wasting time... ●*